



Những Điều Cần Biết

Những Điều Cần Biết Về Bệnh Cúm:

Cách Ngừa Bệnh Cúm và Những Điều Nên Làm Khi Mắc Bệnh

Bệnh Cúm Là Gì?

Bệnh cúm là một chứng bệnh truyền nhiễm đường hô hấp do vi khuẩn cúm gây ra. Bệnh này có thể đưa tới những tình trạng mắc bệnh từ nhẹ đến nặng, và đôi khi có thể gây chết người. Tuy hầu hết những người có sức khỏe tốt đều bình phục mà không gặp biến chứng nào sau khi mắc bệnh cúm, nhưng có một số người — như người già, trẻ em, và những người có một số vấn đề sức khỏe nào đó, thì nguy cơ bị biến chứng vì bệnh cúm ở mức cao hơn.

Cần Lưu Ý Những Triệu Chứng Thường Gặp Của Bệnh Cúm

Bệnh cúm thường bắt đầu một cách đột ngột và có thể bao gồm những triệu chứng sau đây:

- Sốt (thường là cao)
- Đau đầu
- Mệt mỏi (có thể là cực kỳ mệt mỏi)
- Ho
- Đau cổ họng
- Chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi
- Minh mẩy nhức mỏi
- Tiêu chảy và ói mửa cũng có thể xảy ra nhưng xảy ra thường xuyên hơn ở trẻ em

Những triệu chứng này thường được gọi là “những triệu chứng giống bệnh cúm.” Nhiều thứ bệnh khác, như bệnh cảm mạo thông thường, có thể có những triệu chứng tương tự.

Biết Rõ Những Rủi Ro Mà Bệnh Cúm Có Thể Gây Ra

Một số biến chứng do bệnh cúm gây ra gồm có bệnh sưng phổi vì vi khuẩn, thoát nước, và gây trầm trọng hơn cho những bệnh mãn tính như xung huyết tim mạch, suyễn, hoặc tiểu đường. Trẻ em và người lớn có thể bị viêm xoang mũi và tai bị nhiễm trùng.

Biết Rõ Cách Lây Lan Của Bệnh Cúm

Bệnh cúm lây lan qua những giọt nước li ti văng ra ngoài cơ thể khi ho hoặc nhảy mũi. Bệnh này thường là lây từ người này sang người khác, nhưng thỉnh thoảng cũng có trường hợp một người bị lây nhiễm vì tay họ chạm vào một vật gì đó có dính vi rút rồi lấy tay sờ vào miệng hoặc mũi của mình.

Người lớn có thể có khả năng lây cho người khác bắt đầu từ **1 ngày trước khi** có những triệu chứng có bệnh và cho tới **7 ngày sau khi** ngã bệnh. Vì thế, quí vị có thể lây bệnh cúm cho người khác trước khi quí vị biết là mình có bệnh cũng như trong lúc quí vị ngã bệnh.

Phòng Ngừa Bệnh Cúm

Cách tốt nhất để phòng ngừa bệnh cúm là chủng ngừa cúm (xin xem www.cdc.gov/flu/protect/keyfacts.htm) mỗi năm vào mùa thu, nhưng có những phương pháp khác có thể giúp ngừa bệnh cúm.

Những Loại Thuốc Kháng Vi Rút

Ba loại thuốc kháng vi rút (amantadine, rimantadine, và oseltamivir) được chấp thuận để sử dụng cho việc phòng ngừa bệnh cúm. Đây là những loại thuốc bán theo toa bác sĩ, và nên hỏi ý kiến bác sĩ trước khi dùng.

Những Điều Cần Biết Về Bệnh Cúm:

Cách Ngừa Bệnh Cúm và Những Điều Nên Làm Khi Mắc Bệnh

(tiếp theo trang trước)

Những Thói Quen Tốt Về Mát Sức Khỏe

Những bước sau đây có thể giúp phòng ngừa sự lan truyền của các chứng bệnh đường hô hấp như bệnh cúm:

- Dùng khăn giấy che miệng và mũi khi ho hoặc nhảy mũi — và vất giấy đó đi sau khi dùng.
- Rửa tay thường xuyên bằng nước và xà phòng, đặc biệt là sau khi ho hoặc nhảy mũi. Nếu không có nước, quí vị nên dùng một loại giấy hoặc keo rửa tay có chứa chất cồn.
- Nếu có thể, hãy tránh xa những người bệnh nhiều chủng nào tốt chủng đó.
- Nếu quí vị bị cúm, hãy ở nhà đừng đến sở làm hoặc đến trường. Nếu quí vị mắc bệnh, đừng tới gần người khác để tránh cho họ khỏi bị lây bệnh.
- Tránh đừng lấy tay sờ vào mắt, mũi, hoặc miệng. Vì trùng thường lan truyền qua cách này.

Chẩn Đoán Bệnh Cúm

Có những cách thử nghiệm để xác định là quí vị có mắc bệnh cúm hay không nếu quí vị được xét nghiệm trong vòng 2 hoặc 3 ngày đầu của cơn bệnh. Ngoài ra, có thể cần khám bác sĩ để để biết được là quí vị có phải bị một nhiễm trùng khác có thể là biến chứng của bệnh cúm hay không.

Nên Làm Gì Nếu Quí vị Mắc Bệnh

Có những bước quí vị cần làm khi mắc bệnh cúm.

Những Loại Thuốc Kháng Vi Rút

Bốn loại thuốc kháng vi rút (amantadine, rimantadine, zanamivir, và oseltamivir) được chấp thuận để chữa bệnh cúm. Đây là những loại thuốc cần có toa bác sĩ, và nên hỏi ý kiến bác sĩ trước khi dùng. Việc chữa trị bằng thuốc kháng vi rút kéo dài 5 ngày và phải được bắt đầu trong vòng 2 ngày đầu của cơn bệnh. Vì vậy, nếu có những triệu chứng giống như bệnh cúm, quí vị nên chữa trị sớm.

Những Cách Khác Để Ứng Phổ Với Bệnh Cúm

Nếu bị bệnh cúm, quí vị nên nghỉ ngơi thật đầy đủ, uống nhiều nước, và tránh uống rượu và đừng hút thuốc. Ngoài ra, quí vị có thể uống những loại thuốc để giảm bớt triệu chứng của bệnh cúm (nhưng đừng bao giờ cho trẻ em hoặc thiếu niên có những triệu chứng giống bệnh cúm uống thuốc aspirin, đặc biệt là khi lên cơn sốt).

Nếu quí vị có nguy cơ cao trong việc bị biến chứng vì bệnh cúm, quí vị nên khám bác sĩ nếu có những triệu chứng giống bệnh cúm. Những người có nhiều nguy cơ bị biến chứng bao gồm **những người từ 65 tuổi trở lên, những người có các chứng bệnh mãn tính, phụ nữ mang thai và trẻ em**. Bác sĩ của quí vị có thể đề nghị dùng một loại thuốc kháng vi rút để giúp chữa bệnh cúm.

Để Ý Theo Dõi Những Dấu Hiệu Cảnh Báo Khẩn Cấp

Có một số những dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp đòi hỏi quí vị phải được điều trị y khoa khẩn cấp .

Ở trẻ em, những dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp đòi hỏi phải được điều trị y khoa khẩn cấp gồm có:

- Thở gấp hoặc khó thở
- Da có màu xanh tái
- Không uống đủ nước
- Không thức dậy hoặc không muốn nói chuyện với người chung quanh
- Cảm thấy khó chịu đến nỗi không muốn được bồng ẵm
- Những triệu chứng giống bệnh cúm đã thuyên giảm nhưng lại tái phát với việc lên cơn sốt và ho nhiều hơn
- Lên cơn sốt có bị nổi ban đỏ

Những Điều Cần Biết Về Bệnh Cúm:

Cách Ngừa Bệnh Cúm và Những Điều Nên Làm Khi Mắc Bệnh

(tiếp theo trang trước)

Ở **người lớn**, những dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp đòi hỏi phải được chữa trị cấp tốc gồm có:

- Khó thở hoặc thở gấp
- Đau hoặc cảm thấy tức ở ngực hoặc bụng
- Đột ngột xây xẩm
- Hoang mang
- Ói mửa dữ dội hoặc dai dẳng

Nên chữa trị ngay tức thời (gọi cho bác sĩ hoặc vào phòng cấp cứu của bệnh viện) nếu quý vị hoặc người mà quý vị biết đang bị một trong số những dấu hiệu kể trên. Khi đến phòng mạch hoặc bệnh viện, hãy cho nhân viên tiếp đón biết là quý vị nghĩ mình đang mắc bệnh cúm. Có thể quý vị sẽ được yêu cầu đeo khẩu trang và/hoặc ngồi ở một nơi cách biệt để tránh lây bệnh cho người khác.

Để biết thêm chi tiết, xin quý vị truy cập www.cdc.gov/flu, hoặc gọi đường dây CDC
ở số (800) CDC-INFO (Tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha), hoặc (888) 232-6358 (dành cho người khiếm thính).